

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Matériel et sécurité

Les entraînements hors neige sont tout à fait adaptables aux styles classique et skating. Il convient de rappeler que la position de base ainsi que les mouvements clés sont identiques pour les deux techniques.

Matériel

Boîte à jouets: La [boîte à jouets «fit4future»](#) propose un matériel d'entraînement diversifié et ludique permettant d'entraîner les différents aspects techniques, de la condition physique et de la coordination propres au ski de fond pendant la période de préparation. Par exemple, les exercices d'imitation (voir «Positionner», «Agir» et «Stabiliser») sont tout à fait réalisables sur des planches d'équilibre.



Ski à roulettes: Durant les mois sans neige, les skis à roulettes sont une bonne alternative d'entraînement. Il n'y a pas d'âge limite pour débiter avec ces engins, mais il est au préalable fortement conseillé de maîtriser les rollers inline. Pour les plus jeunes, les skis à roulettes ne sont qu'un outil ludique permettant de découvrir de nouvelles formes de mouvement; aucun exercice technique ne doit être proposé.

Roller inline: C'est un excellent moyen de se familiariser avec les mouvements clés du ski de fond. Plus maniables et moins lourds que des skis à roulettes, les rollers inline peuvent être considérés comme le premier matériel d'entraînement d'un débutant en ski de fond.

Règles de sécurité

Un moniteur qui pratique le ski de fond avec des enfants et des jeunes doit tout mettre en œuvre pour garantir leur sécurité. Cependant, il ne faut pas que cette responsabilité le décourage à enseigner ce sport. Afin de maintenir un climat d'apprentissage sûr, certaines règles de base sont à respecter avant et pendant un

entraînement.

Les moniteurs:

- énoncent clairement les tâches, les exercices, les délais et les responsabilités;
- veillent à la mise en place de règles générales de sécurité et de fair-play et ils s'engagent à les faire respecter auprès des enfants et jeunes présents;
- sont prêts à réagir correctement en cas de situations particulières (pharmacie de secours et téléphone portable avec soi);
- montrent le bon exemple.

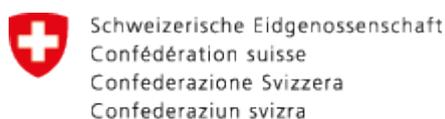
Lors d'entraînements en roller inline ou ski à roulettes, les points suivants sont également à prendre en considération:

- Le port d'un casque est obligatoire.
- Lorsque les bâtons sont utilisés, le port de lunettes est obligatoire.
- Pour les débutants et les enfants les moins sûrs sur des rollers inline, les protège-poignets, coudières et genouillères sont fortement recommandés.
- Les roues des skis à roulettes sont fixées correctement et ne présentent aucun danger.
- La place d'entraînement et les conditions météorologiques ne présentent pas de danger particulier (trous dans le revêtement, trottoirs dangereux, circulation routière, pluie ou verglas, etc.).

Avec ou sans bâtons?

Les enfants doivent apprendre, dans un premier temps, à skier sans les bâtons. Ce principe est également valable sur des rollers inline ou des skis à roulettes. Les bâtons facilitent l'équilibre et permettent d'aller plus vite; ils ne doivent donc être utilisés que ponctuellement pendant un entraînement, par exemple lorsque les enfants parcourent une certaine distance. Lors de formes de jeu, les bâtons sont déconseillés pour des raisons sécuritaires. L'entraînement spécifique de la technique de ski de fond avec des bâtons ne débutent, lui, que vers l'âge de 12 ans.

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Office fédéral du sport OFSPO